

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum remaja membutuhkan keluarga yang utuh untuk membantu mereka melewati fase-fase perkembangan. Dukungan sosial akan sangat penting bagi perkembangan psikologis secara individu. Dukungan sosial adalah sumber-sumber yang diberikan oleh orang disekitarnya terutama keluarga. Salah satu sumber dukungan yang penting bagi remaja adalah teman sebaya. Hubungan yang terjalin antara remaja dengan lingkungan sebayanya memainkan peranan yang sangat penting bagi perkembangan keterampilan sosial, berkembangnya berbagai potensi kehidupan, serta berbagai fungsi di masa remaja (La Greca & Lopez, 1998).

Tidak semua remaja cukup beruntung untuk memiliki dukungan keluarga secara utuh yang dapat menemani mereka melewati fase-fase perkembangannya. Banyak remaja yang karena berbagai macam alasan atau peristiwa akhirnya harus berpisah dengan kedua orang tuanya bahkan dari keluarga besarnya hingga akhirnya harus menjalani kehidupannya tanpa dukungan dan kasih sayang keluarganya (Kurniawaty, 2005).

Salah satu kondisi utama yang memungkinkan remaja pada akhirnya ditempatkan di panti asuhan adalah karena orang tua sudah tidak ada atau meninggal. Namun demikian, bentuk pelembagaan dari pengasuhan remaja ini tidak terlepas dari resiko terhadap perkembangan remaja.

Remaja memiliki kebutuhan untuk menjadi bagian dari suatu lingkaran sosial, termasuk remaja yang tinggal di panti asuhan. Keterbatasan interaksi remaja panti asuhan dengan lingkungan luar juga menjadi masalah yang mana ketika remaja panti asuhan keluar dari panti asuhan dia akan mengalami kebingungan dan kecemasan. Melihat kondisi ini sudah seharusnya remaja perlu mendapatkan perhatian yang lebih serius lagi dari berbagai pihak seperti keluarga, masyarakat maupun pemerintah terutama remaja yang tinggal di panti asuhan karena mereka rentan mengalami masalah psikososial.

Upaya intervensi dan perhatian yang sudah dilakukan untuk remaja di panti asuhan lebih fokus kepada bantuan pendidikan. Kenyataan dilapangan, pengasuhan di panti asuhan ditemukan sangat kurang, semua fokus ditujukan untuk memenuhi kebutuhan kolektif, khususnya kebutuhan materi sehari-hari sementara kebutuhan emosional dan pertumbuhan anak-anak tidak dipertimbangkan. Padahal pada masa remaja kebutuhan emosional sangat perlu diperhatikan seperti yang dinyatakan oleh Erikson (dalam Santrock, 2007).

Perhatian pada remaja harus lebih holistik, komprehensif, dan dapat menyentuh semua aspek perkembangannya, sehingga dengan upaya tersebut diharapkan perkembangan mereka terutama identitas dirinya menjadi lebih optimal.

Sebelum dilakukan *survey* awal, dilakukan wawancara terhadap pengasuh dan 2 remaja di panti asuhan, ada beberapa permasalahan yang dialami oleh para remaja di asuhan. Diantara permasalahan yang terjadi adalah banyak remaja panti asuhan yang mengalami ke arah ciri-ciri kecemasan sosial.

Mereka merasa malu, takut bila ketemu dengan orang yang baru dikenalnya, kurang mampu mengekspresikan diri dan cenderung pasif, kurang mampu memecahkan permasalahannya sendiri. Pada remaja yang lainnya juga merasa tidak percaya diri waktu di sekolah ketika harus maju di depan kelas

Survey dilakukan pada 2 panti asuhan di Surakarta yaitu Pakym dan Nur hidayah. Berdasarkan hasil *survey* menggunakan metode angket terkait dengan ciri-ciri kecemasan sosial tinggi menunjukkan bahwa ada 60% dari 38 remaja mengarah ke ciri-ciri kecemasan sosial.

Beberapa alasan timbulnya kecemasan sosial pada remaja panti asuhan karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang paling mendasar yang memunculkan kecemasan sosial pada remaja panti adalah status sosial ekonomi, menurut Jenkins & Bell, 1992 dalam Santrock, 2003 beberapa ciri kebudayaan kelas sosial yang lebih rendah cenderung memicu terjadinya masalah psikososial remaja. Selain faktor tersebut ada faktor lain yaitu pola asuh dari pengasuh panti asuhan.

Pengasuh sebagai peran utama terhadap perkembangan sosial remaja panti asuhan. Tetapi manajemen pengawasan dan keberadaan remaja panti asuhan dan melaksanakan disiplin yang terkadang berlebihan akan berdampak pada kondisi psikologis remaja panti asuhan. Remaja panti tidak sedikit yang akan melanggar peraturan-peraturan yang diterapkan dan juga tidak sedikit remaja panti asuhan yang akan mengalami masalah sosial seperti menjadi pendiam, menghindari situasi sosial, tidak asertif, menjauhi masalah, muncul perasaan khawatir tentang penilaian orang terhadap dirinya.

Berikut hasil angket ciri-ciri kecemasan sosial dilihat dari aspek fisik, afeksi dan kognitif.

Tabel 1.
Hasil angket survei ciri-ciri kecemasan sosial tinggi

No	Pernyataan	Opsi jawaban	Jumlah	Prosentase
1.	Tangan saya gemetar ketika mengerjakan tugas di depan kelas.	Ya Tidak	26 12	68% 32%
2.	Ketika menunggu giliran untuk presentasi di depan kelas, keringat saya mulai bercucuran.	Ya Tidak	23 15	60% 40%
3.	Saya malu bertemu dengan orang baru.	Ya Tidak	20 18	52% 48%
4.	Saya merasa rendah diri dengan penampilan saya ketika berada dilingkungan baru.	Ya Tidak	21 17	55% 45%
5.	Saya tidak mampu berbicara dengan lancar ketika bertemu dengan orang baru.	Ya Tidak	18 20	47% 53%
6.	Selama menunggu giliran untuk presentasi, tangan saya terasa dingin.	Ya Tidak	28 10	73% 27%
7.	Saya khawatir akan masa depan saya kelak.	Ya Tidak	30 8	78% 22%
8.	Saya takut mendahului berkenalan dulu dengan orang baru.	Ya Tidak	31 7	81% 19%

Jumlah remaja yang mengalami kecemasan sosial cukup tinggi pada tahun 2007 di Amerika Serikat terdapat 15 juta jiwa (*U.S Department of Health and Human Services*, 2007). Prevalensi kecemasan sosial pada remaja lebih perempuan sebanyak 5,27% sedangkan pada laki-laki 4,2% (Manfro, 2006). Di Indonesia, hasil penelitian kecemasan sosial di Universitas Muhammadiyah Malang menunjukkan dari 211 partisipan mahasiswa 22,27% mengalami gangguan kecemasan sosial (21,28% sangat membutuhkan bantuan), 20,85%

terindikasi memunculkan gejala gangguan, 56,87% tidak dapat diagnosis mengalami gangguan kecemasan sosial (Suryaningrum, 2006).

Situasi yang dapat menyebabkan kecemasan sosial seperti tampil di depan publik atau panggung (Leary & Kowalski, 1997; Dee'asso, Rucci, Ducci, Ciaparelli, Vivaselli, Carlini, dkk, 2003), bertemu dengan orang asing, mengemukakan pendapat, diperhatikan orang lain ketika bekerja, menulis, atau makan (Leary & Kowalski, 1997), menyatakan cinta (Dell'osso dkk, 2003).

Sebuah rubrik konsultasi yang diasuh oleh Sarwono (2006) ditemukan beberapa klien dengan gejala kecemasan sosial. Salah seorang diantaranya mengaku kecemasan yang paling kuat dirasakan adalah ketika mendapatkan tugas untuk melakukan presentasi di depan kelas, badannya akan selalu gemetar dan berkeringat dingin. Dalam sebuah rubrik konsultasi psikologi lainnya yang diasuh Hassan (2006), seorang pria berusia 25 tahun mengaku sifatnya yang pemalu dan selalu rendah diri membuatnya tertekan, ia tidak mempunyai banyak teman, bahkan satu teman dekat pun tidak ia miliki.

Data di atas menunjukkan bahwa permasalahan kecemasan sosial bukanlah fenomena baru yang ada di masyarakat, masih banyak kasus serupa yang dapat kita temui. Namun demikian belum banyak yang memahami bahwa gejala-gejala tersebut pada dasarnya adalah gejala-gejala kecemasan yang timbul ketika seseorang berhadapan dengan berbagai situasi sosial, yang jika tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan sosial atau *fobia* sosial.

Penelitian lain menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sosial lebih banyak menilai negatif tentang dirinya. Penilaian lain menyatakan Penilaian negatif ini mendominasi pada aspek kognitif (Burns, Hope, Herbert & Warner, 2007). Ketika kognitif mengalami disfungsi maka akan menyebabkan interpretasi yang menyimpang tentang suatu peristiwa (Freeman & Szentagotai, 2007). Individu yang mengalami kecemasan memikirkan harapan yang buruk dan penilaian negatif dari orang lain ketika menghadapi suatu kejadian (Leary & Kowalski, 1997).

Penelitian Santrock (1998) mengemukakan bahwa remaja mulai memiliki kesadaran publik, seperti perhatian orang lain akan penampilan dan perilakunya. Prevalensi *simptom* kecemasan untuk individu berusia 9- 60 tahun menemukan bahwa, ketakutan akan perasaan malu dan penilaian orang lain mencapai tingkat prevalensi yang maksimal pada remaja.

Gangguan kecemasan sosial beresiko mengalami gangguan afektif, gangguan yang berhubungan dengan substansi, dan gangguan kecemasan lain (Fehm, Beesdo, Jacobi & Fieldler, 2007). Tingginya tingkat kecemasan sosial juga dapat menyebabkan timbulnya gangguan kecemasan yang biasanya muncul ketika remaja, dan dapat mengarah pada gangguan yang lebih serius seperti depresi, penggunaan narkoba, atau alkohol (Harrison, La Greca & Siegel, dkk, 2007), menderita psikosis, percobaan bunuh diri (Anna dkk, 2007), fobia sosial (Harrison, La Greca & Siegel, 2009; Anna dkk, 2007).

Kecemasan sosial tinggi yang dialami oleh remaja di panti asuhan dapat diminimalisir dengan memiliki keterampilan bersosialisasi dengan baik

terhadap lingkungannya, memiliki penerimaan diri yang positif terhadap dirinya. Seperti yang dikatakan La Greca & Lopez (1998) hubungan yang terjalin antara remaja dengan lingkungan sebayanya memainkan peranan yang sangat penting bagi perkembangan keterampilan sosial, berkembangnya berbagai potensi kehidupan, serta berbagai fungsi di masa remaja. Ramdhani (1992) mengatakan bahwa remaja dapat menjalin hubungan sosial dengan mudah bila sedari awal mereka memiliki keterampilan bersosialisasi.

Remaja yang tidak memiliki keterampilan sosial dapat menimbulkan kecemasan-kecemasan sosial pada remaja panti asuhan untuk melakukan interaksi sosial. Keterampilan sosial menjadi semakin penting saat masa remaja. Hal ini disebabkan karena pada masa remaja individu sudah memasuki dunia pergaulan yang lebih luas dimana pengaruh teman-teman dan lingkungan sosialnya akan sangat menentukan.

Kegagalan remaja di panti asuhan dalam menguasai keterampilan-keterampilan sosial akan menyebabkan dia sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat menyebabkan rasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, cenderung berperilaku yang kurang normatif. Dalam perkembangan yang lebih ekstrim kegagalan ini bisa menyebabkan terjadinya gangguan jiwa, kenakalan remaja, tindakan kriminal, maupun tindakan kekerasan (Mu'tadin, 2002).

Keterampilan sosial adalah kemampuan untuk berbagi, saling membantu, berinisiatif, meminta tolong, dan mengucapkan terima kasih. Individu yang keterampilan sosialnya kurang, akan menyebabkan masalah

yang berhubungan dengan pekerjaan, kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan sosial dan kualitas hidup (Hosteter & Miller, 2000). Stuart & Laraia (2008) menyatakan latihan keterampilan sosial didasarkan pada keyakinan bahwa keterampilan dapat dipelajari oleh karena itu dapat dipelajari bagi seseorang yang tidak memilikinya. Pelatihan keterampilan sosial bisa diaplikasikan untuk individu yang pasif, kurang inisistif, kasus isolasi sosial, penolakan, agresifitas, *bullying*, kecemasan sosial, dan ketakutan sosial (Hosteter & Miller, 2000).

Berdasarkan uraian di atas maka kami menyimpulkan bahwa perhatian dalam penanganan terhadap remaja panti selama ini hanya sebatas materi dan pendidikan saja tanpa memberikan penanganan yang bersifat psikologi dan kehidupan sosialnya. Maka dari itu penting untuk memberikan sebuah pelatihan yang berfokus pada perkembangan remaja dan perkembangan psikologis remaja panti untuk menghadapi dunia luar kelak. Pelatihan yang diberikan adalah Pelatihan keterampilan sosial pada remaja panti asuhan untuk mengurangi kecemasan sosial.

Permasalahannya adalah “apakah ada pengaruh pelatihan keterampilan sosial terhadap penurunan kecemasan sosial pada remaja di panti asuhan?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan keterampilan sosial terhadap penurunan kecemasan sosial pada remaja dipanti asuhan.

C. Manfaat Penelitian

Secara teoritis penelitian ini memberikan informasi dan data-data empiris bagi kepentingan akademis khususnya mengenai pengaruh pelatihan keterampilan sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja di panti asuhan.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Bagi remaja di panti asuhan. Penelitian ini memberikan gambaran informasi bagaimana kondisi kecemasan sosial para remaja di panti asuhan secara umum dan secara khusus bagi peserta. Program pelatihan keterampilan sosial ini diharapkan dapat menurunkan kecemasan sosial.
- b. Bagi pengasuh panti asuhan, khususnya di Panti Asuhan Pakym Surakarta dan Panti Asuhan Nur Hidayah, penelitian ini diharapkan menjadi salah satu usaha untuk mengurangi kecemasan sosial remaja di panti asuhan. Selain itu penelitian ini juga sebagai wacana pemikiran bagi pengasuh untuk mengatasi permasalahan kecemasan-kecemasan sosial yang dihadapi remaja panti asuhan melalui pelatihan keterampilan sosial.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan pemikiran dan pengembangan pada penelitian yang sejenis, khususnya pelatihan keterampilan sosial dan kecemasan sosial.

D. Keaslian Penelitian

Kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan psikologis yang banyak diteliti karena dampaknya yang luas dalam kehidupan sosial. Metode yang digunakan beraneka ragam.

Penelitian mengenai kecemasan sosial sudah banyak dilakukan, beberapa diantaranya adalah:

1. Swasti (2010) tentang: Terapi Naratif untuk Menurunkan Kecemasan Sosial. Hasil penelitiannya adalah terapi naratif mampu membantu untuk mengurangi kecemasan sosial. Terapi ini diterapkan pada subjek yang memenuhi kriteria partisipan, dalam 8 sesi terapi individual. Subjek diseleksi menggunakan Skala Kecemasan Sosial-Revisi (SKS-R). SKS-R diberikan pada awal dan akhir terapi, dengan 2 kali tindak lanjut. Skor SKS-R menunjukkan penurunan kecemasan sosial yang signifikan, dari skor awal 226 (sangat tinggi) menjadi 112 (sangat rendah) diakhir terapi.
2. Hapsari (2007) tentang: Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial pada Remaja dengan Kecemasan Sosial. Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan ada perbedaan penurunan dari kelompok kontrol dan eksperimen. Subjek dari penelitian ini adalah siswa siswi kelas VII SMPN 1 Kalasan (4 orang laki-laki dan 12 perempuan), yang memiliki gejala kecemasan sosial. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Hasilnya adalah pada kelompok eksperimen dibandingkan kontrol mengalami penurunan yang signifikan (-2533 ; $p < 0,05$) sedangkan kelompok kontrol juga mengalami penurunan, namun tidak signifikan ($-1,405$; $p > 0,05$).
3. Dewi (2012) tentang : Pelatihan keterampilan Sosial untuk Mahasiswa Universitas Indonesia dengan Distres Psikologis Tinggi. Dari penelitian

yang telah dilakukan maka diperoleh perbandingan pengukuran pra dan pasca intervensi, ditemukan bahwa tidak ada partisipan yang memiliki skor rendah pada tiap dimensi keterampilan sosial. Tujuh dari delapan partisipan memiliki keseimbangan skor antar dimensi yang lebih baik. Seluruh partisipan mengalami penurunan skor HSCL-25

4. Wulandari (2004) tentang: Efektivitas Modifikasi Perilaku-Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi. Dari penelitian yang telah dilakukan maka terbukti bahwa Teknik modifikasi perilaku ternyata dapat digunakan dan hasilnya efektif untuk menurunkan kecemasan komunikasi antar individu.

Perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah berfokus pada subjek penelitian yaitu peneliti lebih mengkhususkan pada remaja dipanti asuhan karena dengan mempertimbangkan banyak gejala-gejala yang muncul yang dialami oleh subjek penelitian yang mengarah kepada kecemasan sosial. Selain itu pada metode pelaksanaan pelatihan yang dilakukan dengan beberapa hari pelatihan karena mempertimbangkan faktor lebih efektifnya remaja bisa menerima ilmu baru yang disampaikan dalam waktu 2 jam selama sehari sehingga diharapkan subjek bisa benar-benar mendapatkan ilmu dan menerapkannya pada hari berikutnya.

Dengan demikian penelitian tentang “Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Remaja di Panti Asuhan” yang dilakukan oleh penulis belum pernah dilakukan oleh peneliti lain.